

潜在意識に刻印すれば思いは実現する「潜在力」の法則

## 18. 心に「栄養」を与え続ける

愛と調和は効果の高い心のサプリメント。

---

私たちの精神や感情にも、日々バランスのとれた栄養を与えてやる必要があります。 そうしないと、心のエネルギーが枯れてしまいます。

ある栄養学の大家が長年胃潰瘍で苦しんでいました。 当然のこと、身体にとって大切な栄養の知識は豊富で、食事療法にも熱心に取り組みました。 しかし、病状はなかなか好転しません。 実は、原因は心のもち方にあったのです。 彼は新聞などで理不尽な犯罪や不正などのニュースを知るたびに腹を立て、その対象となる相手に抗議文や毒づいた手紙を送っていました。 そんな性格ですから、仕事上でいらだつこともしょっちゅうでした。

一念発起して、その大家はマーフィーの法則に従い、「心の栄養法」を守ったのです。 どんなにひどいニュースを見聞きしても、否定的な反応を起こさないこと、心には平和が満ちており、その状態を守るのだと自分に言い聞かせたのです。 やがて胃潰瘍は治癒の方向に向かっていきました。 私たちは、愛と平和に満ちた精神的な栄養を心に与えることで、身体の病も癒されるのです。

---

否定的な感情は、病のもと

- ・ 許せない！
- ・ いい加減にしろ！
- ・ バカ、アホ、間抜け！
- ・ ブツブツ！
- ・ イライラ！
- ・ カッカ！

愛と平和に満ちた精神が必要。

マーフィーの言葉

肉体にとって食べ物は大切です。 しかし、精神への栄養補給はもっとも大事なことです。

---

きこ書房

マーフィー「お金」と「幸せ」の法則 ジョセフ・マーフィー・インスティテュート編